



uitgebreide
editie

SUSAN ALBERS

mindful eten

stop met gedachteloos eten
& leer weer genieten

Susan Albers PsyD

MINDFUL ETEN

*Stop met gedachteloos eten
en leer weer genieten*

Tweede editie

met een voorwoord
van dr. Lilian Cheung

Uitgeverij
Ten Have

inhoud

Opmerking van de auteur	7
Voorwoord	13
Inleiding	21
De vier fundamenteën van mindfulness	49
Welk type gedachteloze eter ben jij?	61
Deel I: mindfulness van de geest	77
1 Gewaarzijn – het ontwaken van je geest	79
2 Observeren wat er in je omgaat	84
3 Eten in het moment	88
4 De balans tussen wat je eet en hoe je eet	94
5 Mindful eten – bezinning op voedsel	98
6 Aandacht voor hoe je eet	102
7 Emotioneel indelen	105
8 Blijf in stilte bij je pijn	111
9 Leven in het moment	116
10 Wat gaat er om in je geest? Niet op je bordje!	119
11 De mededogende geest	123
12 Mindful omgaan met zwaarmoedigheid	127
13 Mindful loslaten	131

14 Stoppen met lijnen	134
15 Zes zintuiglijke waarnemingen	139
16 Gebruik je reukzin	142
17 Zorg voor je lichaam	146
18 Let op 'het kleinst merkbare verschil'	150

Deel II: mindfulness van het lichaam 153

19 Meditatie – onderzoek de aanwijzingen van het lichaam met aandacht	155
20 Ontspan door mindful ademen	159
21 Beweeg je lichaam met aandacht	163
22 Mindful bewegen	167
23 Wees je bewust van de gevolgen	173
24 Laat je vroegere en/of toekomstige lichaam los	177
25 Aandacht voor spiegels	180
26 Kies je kleren met aandacht	183
27 Honger – mindful luisteren naar je lichaam	186
28 Hoeveel weeg je psychologisch?	191
29 Mindful verlangen	197
30 Lopen of rennen: volg de Middenweg	200
31 Moet je je bord leegeten?	205
32 Je smaak afstemmen	209

Deel III: Mindfulness van gevoelens 213

33 Mindful omgaan met emotioneel eten	215
34 Vervelende stemmingen uithouden	219
35 Mindfulnessmetaforen – visualiseer je gevoelens	223
36 Mindful ademhalen	226
37 Mindful eten en relaties	228
38 Hart versus honger	230
39 Mindful feestvieren	233
40 Mindful uit eten	237
41 Aanvaard je genen	243
42 Verander gedachteloze eetpatronen	248
43 Vol van plezier	251
44 Mindful spiegelen	253

Deel IV: Mindfulness van gedachten 255

45 Meditatie met en zonder mindfulness	257
46 Verander onnadenkend denken	260
47 Onbevooroordeelde gedachten	265
48 Mindful verbeelden	268
49 Mindful realisme	272
50 Bedenk gezonde maaltijden	275
51 Luister naar je innerlijke voedselcriticus	280
52 Verbeter je eetgeheugen	284
53 Iedere centimeter telt	287

54 Zorg voor je zorgen	290
55 Mindful oefenen	294
Deel V: mindful eten: motivaties	297
Checklist voor emotionele eters	299
Citaten over mindful eten	324
Top Tien van mindfulnessmotivaties	327
Wie kan je helpen om mindful te leren eten?	335
Praktische hulp bij dagelijks terugkerend, gedachteloos eten	338
Meer informatie	348
Bibliografie	357
Dankbetuigingen	364
Over de auteur	367

de vier fundamente van mindfulness

Stel je voor dat je een kom kippensoep met vermicelli vasthoudt. Neem in gedachten de stomende kom met beide handen vast en beeld je in dat je een hap soep met vermicellislierten naar je mond brengt. Laten we eens kijken wat er in je bewustzijn gebeurt wanneer je dit beeld voor ogen houdt. Waarschijnlijk kwam er onmiddellijk een emotionele reactie op de woorden ‘kippensoep met vermicelli’. Misschien dacht je terug aan een koude winterdag. Of misschien ging je in gedachten terug naar je kinderjaren, toen je met griep in bed lag. Misschien vroeg je je af of je wel zin had in soep of werden je smaakpapillen actief, anticiperend op de hartige vloeistof die je lichaam verwarmt. Waar het om gaat is dat eten meer is dan je lepel oppakken en in je mond steken. Het is veel complexer. Alleen al denken over eten brengt een lichamelijke, geestelijke, cognitieve en emotionele reactie teweeg.

De reactie die voedsel in lichaam en geest teweegbrengt, herinnert aan een verhaal over Boeddha en de vier fundamente van mindfulness, dat ik bestudeerde in de tijd dat ik in Japan woonde. Dit verhaal en mijn klinische werk vormen de basis van dit boek. Het is gekoppeld aan deze

belangrijke aspecten van de leer van Boeddha, de vier fundamenteën van mindfulness: mindfulness van geest, lichaam, gedachten en gevoelens. Je zult merken dat dit precies de vier factoren zijn die je manier van eten beïnvloeden.

Als jongvolwassene ontdekte Boeddha dat mindful eten essentieel is voor geestelijke groei. Hij kwam uit een koningsgeslacht en in zijn kindertijd waren de tafels altijd meer dan rijkelijk gedekt. Hij werd vadsig van alle feestmaaltijden. Als jongeman kwam hij erachter dat alle geneugten van het hof hem niet gelukkig maakten en niet beschermden tegen verdriet. Hij liet het koninklijke leven achter zich op zoek naar verlichting en verlossing van het lijden en probeerde dit te bereiken door te vasten. Maar hij merkte dat hij door vasten of heel weinig te eten zwak en ziek werd, dat hij zich niet meer kon concentreren en dat hij zo het mysterie van het lijden niet zou oplossen. Boeddha leerde wel iets van zijn schrans- en vastenperiode, namelijk dat zowel te veel als te weinig eten schadelijk is voor een goede gezondheid en welzijn. De balans is belangrijk voor een gelukkig en gezond leven, net zo belangrijk als inzicht in de unieke behoeften van je eigen lichaam. Zoals je kunt zien, gaan eetproblemen ver terug in de tijd. Zelfs Boeddha worstelde om de juiste voedingsbalans te vinden, dit vroeg tijd en oefening. Uiteindelijk kreeg Boeddha het mindful eten onder de knie. Hij vond de ba-

lans tussen te veel en te weinig eten. Hierdoor kon hij zijn eigenlijke werk weer oppakken. De vier fundamenteen worden door Boeddha beschreven in de Satipatthana soetra (de verhandeling over de vier fundamenteen van mindfulness).

Het klinkt eenvoudig: 'bewuster zijn' van wat je eet. Maar mindful eten is een stuk ingewikkelder en subtieler. Je moet begrijpen waarom en hoe je eet, waarom je stopt en begint met eten. De fundamenteen kunnen je helpen een antwoord te vinden op deze belangrijke vragen. Soms ben je je heel bewust van je gevoelens ten aanzien van voedsel – zo weet je bijvoorbeeld dat je gek bent op chocola. Op andere momenten gaan de dingen onbewust, door chocola te eten kunnen er onbewust veel schuldgevoelens opkomen. Als je mindful eet breng je in principe alle onbewuste, onderliggende krachten die je eetgewoonten bepalen naar de oppervlakte. Hierdoor kun je ze onderzoeken en leer je zien hoe gedachten en gevoelens je manier van eten beïnvloeden.

De vier delen van dit boek beginnen steeds met een nauwkeurig onderzoek van een van de vier fundamenteen van mindfulness. Ook staan er in ieder deel vaardigheids-oefeningen waardoor je je bewust wordt van de invloed van geest, lichaam, gedachten en gevoelens op je manier van eten. Deze oefeningen in vaardig handelen zijn eigentijdse methoden die gedachteloze eters helpen een contemplatief

gewaarzijn van de vier fundamenteën ten aanzien van voedsel te ontwikkelen. Zolang je je niet bewust bent van deze vier fundamenteën, hebben ze buitensporig veel macht en invloed op de manier waarop je jezelf voedt.

Dit zijn de vier fundamenteën van mindful eten:

mindfulness van de geest

Ik vind het moeilijk om te bepalen wanneer ik iets moet eten. Daarom hebben veel dingen invloed op mijn eetgewoonten. Op het werk eet ik de snacks die mijn collega's meenemen omdat ze er toch liggen en omdat ik niet onbeleefd wil zijn. Ergens anders schep ik niet voor een tweede keer op, omdat ik dan denk dat mensen mij stiekem uitlachen vanwege mijn gewicht. Ik heb geleerd om een stapje terug te doen en me af te vragen: 'Heb ik nu wel echt honger?'

Emily

Mindfulness van de geest houdt in dat je je gewaar wordt van de vele aspecten van je geest en van de intensiteit van je aandacht. De geest kan ieder moment afgeleid, rusteloos of slaperig worden, vasthouden aan het verleden, afdwalen, geobsedeerd of verstrooid raken, alert of op zijn hoede zijn, enzovoorts. Dit zijn toestanden van voorbijgaande aard. Ze veranderen van moment tot moment, maar al die tijd vormen ze de achtergrond die je inzicht kan geven in je ma-

nier van eten. Hier zijn een aantal manieren om je beter bewust te worden van wat er in je geest omgaat:

- Schenk meer aandacht aan je zintuiglijke gewaarwordingen (gehoor, smaak, aanraking, geur, zicht).
- Let op of je gedachteloos kauwt of iedere hap proeft.
- Richt je aandacht op wat er in je geest omgaat (obsessief, zorgelijk, vol begeerte, enzovoorts).
- Wees aanwezig in het moment, gericht op wat er hier en nu gebeurt.
- Let op hoe gevoelens van honger en verzadiging met iedere hap veranderen.
- Bevrijd je van automatische eetgewoonten.

mindfulness van het lichaam

Mijn lichaam vertelt me wanneer het honger heeft en wanneer het vol zit. Als mijn maag rommelt, dan maakt mijn lichaam mij op die manier duidelijk dat het honger heeft. Dan weet ik dat ik te lang niets heb gegeten. Eet ik te veel, dan klaagt mijn lichaam dat het zich sloom, opgeblazen en ongemakkelijk voelt. Ik luister zorgvuldig en beantwoord de verzoeken van mijn lichaam meteen de eerste keer. Ik let op waar mijn lichaam zich goed en energiek bij voelt.

Molly

Mindfulness van het lichaam wil zeggen dat je aandacht besteedt aan alle aspecten van je lichaam, zowel innerlijk als aan de buitenkant. Dus ook aan de aanwijzingen die je vertellen dat je honger hebt of vol zit. En aan hoe het voelt wanneer je je mond open en dicht doet tijdens het kauwen. Belangrijk is ook dat je je afstemt op je ademhaling en op je lichaam met behulp van yoga en meditatie. Hier volgen een aantal voorbeelden van hoe je aandacht kunt schenken aan innerlijke en uiterlijke lichaamsgevoelens:

- Eet met aandacht. Let bijvoorbeeld op hoe je je vork op-pakt.
- Richt je aandacht op je ademhaling, hierdoor ontspant je lichaam en ben je aanwezig in het moment.
- Stem je af op je lichamelijke gevoelens. Bijvoor-beeld op de manier waarop je voeten de vloer raken, of je kleren je huid.
- Proef wat je eet, let op de structuur, geur en smaak.
- Let op tekenen van honger, zoals een rommelende maag.
- Besef wanneer je verzadigd bent en vol zit.
- Ontspan je lichaam om stress te verlichten.
- Mediteer en doe yogaoefeningen.
- Let op hoe je lichaam beweegt, hoe je loopt, zit, rent, en-zovoorts.

mindfulness van gevoelens

Ik ga vaak op zoek naar troostvoedsel, waardoor stress schijnbaar onmiddellijk verdwijnt. Als ik mindful ben, dan kies ik voor meditatie op datgene waardoor ik op zoek ging naar troost. Ik geef toe dat ik me op het moment zelf prettig voel als ik een reep eet, maar besef ook dat mijn stemming verandert en dat ik me later schuldig zal voelen. Ik laat mijn eetgewoonten niet volledig bepalen door hoe ik me voel.

Andrew

Mindfulness van gevoelens betekent dat je je gevoelens, zowel positieve als negatieve emoties, benoemt en aanvaardt. Voedsel en gevoelens zijn nauw met elkaar verweven. Als je je emoties gewaar bent, kun je beter onderscheiden welke gevoelens aanzetten tot emotioneel eten en/of ervoor zorgen dat je niet gezond eet. Houd de volgende zaken in gedachten:

- Wees je bewust van gevoelens die je aanzetten tot eten, zoals verveling, stress, pijn of eenzaamheid.
- Wees je bewust van gevoelens na het eten. Voel je je bijvoorbeeld behaaglijk, verzadigd of prettig?
- Let op emoties die met overeten te maken hebben, zoals schaamte, verdriet, schuldgevoelens of spijt.
- Let op gevoelens die horen bij mindful eten, bijvoor-

beeld energieke, verzadigde, tevreden of prettige gevoelens.

- Merk op waar je in je lichaam de emoties ervaart. Sommige mensen voelen verdriet bijvoorbeeld als een gat in hun maag. Zij eten te veel om het gat dat zij voelen te vullen. Bij anderen voelt verdriet aan alsof hun hart wordt samengedrukt. Weer anderen ervaren woede als een soort elektrische stroom die door hun lichaam jaagt, of als hitte die uit de borstkas straalt.

mindfulness van gedachten

In mijn hoofd ben ik heel veroordelend naar mijzelf toe. Ik kan lachend een tweede muffin eten terwijl mijn hoofd zegt: 'Niet doen, je bent al te dik.' Als ik mij gewaar ben van mijn gedachten, dan ga ik ze onderzoeken om erachter te komen welke overtuigingen realistisch zijn en welke voortkomen uit irritaties, oordelen en onzekerheid over mijn uiterlijk.

Heidi

Mindfulness van gedachten wil zeggen dat je je bewust bent van de inhoud van je gedachten, de dingen die je denkt en tegen jezelf zegt. Je gedachten lijken soms onderbewuste geluidsopnames die steeds maar weer herhaald worden, zonder dat je je hier daadwerkelijk van bewust bent. Als je je bewust bent van wat je denkt, dan hoor je je

gedachten en hoef je er niet direct op te reageren. Hier volgen een aantal oefeningen:

- Word je meer bewust van je gedachtestroom ten aanzien van eten en je gevoel van honger.
- Let op de invloed van je gedachten op gevoelens van honger en verzadiging (bijvoorbeeld: ik zit helemaal vol, of: dat ziet er lekker uit, of: ik begin morgen wel met mijn dieet).
- Wees je bewust van je innerlijke criticus.
- Stem je af op je innerlijke dialoog met zinnen als: ‘Dat moet je niet eten,’ of ‘Niet eten!’
- Let op of je zwart-wit denkt (bijvoorbeeld dat bepaald voedsel heel gezond of juist heel ongezond is).
- Gebruik meedogende woorden in plaats van veroordelende.
- Merk de verschillende soorten gedachten op: oordelen, dromen, overtuigingen, negatieve, positieve, rampzalige, zwart-witte.

mindfulness in het dagelijks leven

Mindfulness is een manier van denken en zijn die eeuwenoud is. Meestal wordt het omschreven als ‘niet oordelend en volledig aanwezig zijn in het moment’. Het stamt af van boeddhistische meditatietechnieken. Wie yoga- of ontspan-

ningsoefeningen heeft gedaan, heeft waarschijnlijk weleens iets van mindfulness ervaren.

Er zijn veel manieren waarop je aandachtiger aanwezig kunt zijn. Met meer aandacht eten is er een van. Je kunt ook bewuster omgaan met geld en de manier waarop je het uitgeeft. En je kunt in relaties aandachtiger aanwezig zijn. Misschien zie je weleens ouders in de speeltuin bezig met hun mobieltje, in plaats van helemaal aanwezig en spelend met hun kinderen. Wie weet luister je niet echt terwijl je partner vertelt hoe zijn of haar dag was. Onze aandacht kan heel versnipperd zijn en door veel dingen worden afgeleid.

De term ‘mindfulness’ ontstond in de zesde eeuw v.Chr., nog tijdens het leven van Boeddha. Terwijl het boeddhisme zich over Azië verspreidde en zich aanpaste aan de gebruiken en behoeften van de vele verschillende landen, bleef de beoefening van mindfulness tot de kern van de leer behoren. De tijdloze waarde en helende kracht van mindfulness blijken uit het feit dat het tot op de dag van vandaag wordt beoefend en niets aan populariteit lijkt te hebben ingeboet. Mindfulness verbetert de lichamelijke gezondheid, lichamenteel herstel en genezing, en is tevens geschikt als behandeling van geestelijke gezondheidsproblemen (Baer 2003).

Inmiddels is de relatie tussen lichaam en geest in het Westen goed gedocumenteerd en uitgebreid onderzocht. Het is allang geen geheim meer dat de behandeling en genezing van de geest net zo belangrijk zijn als de verpleging

van het lichaam wat onze gezondheid betreft. Mindfulness wordt in combinatie met medicijnen gebruikt ter bestrijding van ziekten als kanker, aids, angstaanvallen, stress, depressie en bij chronische pijn en slaapproblemen.

De biologische onderbouwing is eenvoudig. Als je met een ziekte kampt, dan gebruikt het afweersysteem van je lichaam al zijn krachten om het probleem op te lossen. Als je pijn hebt, zowel emotionele als lichamelijke, dan is de natuurlijke neiging om het gevaar te lijf te gaan. Wanneer je lijden en pijn ontkent of negeert, neemt de stress toe en ga je meer energie verbruiken, energie die ook gebruikt had kunnen worden om de oorspronkelijke kwaal aan te pakken.

Mindfulness leert je bewust bij pijnlijke gevoelens aanwezig te zijn en er van moment tot moment mee om te gaan, in plaats van ertegen te vechten. Stel je hebt last van rugpijn. Dan kun je boos of geïrriteerd worden, maar je kunt ook de bron waarnemen en ontspanningsoefeningen doen die zich richten op het pijnlijke gebied. Als je gestrest bent en emotioneel lijdt dan verzwakt het immuunsysteem van het lichaam. Als je de druk maakt om je gewicht, of omdat je je eetgewoonten niet meer in de hand hebt, dan kan het zijn dat je meer bezig bent met het lijden als gevolg van je probleem en je reacties hierop, dan met het probleem zelf.

Eén van de grootste geschenken van mindfulness is inzicht. Als je je aandacht op het hier-en-nu richt en je niet

laat afleiden, dan ben je in staat om beslissingen te nemen en vrij om nieuwe wegen naar geluk te bewandelen.

Vanuit mindfulness gezien begint genezing met de erkenning en het meedogend accepteren dat iets in je leven je verdriet of pijn bezorgt. Deze houding heeft mensen door uitzonderlijk moeilijke situaties heen gesleept, situaties die in eerste instantie overweldigend en niet beheersbaar leken. Mocht je weleens gedacht hebben dat het niet mogelijk is je eetpatroon te veranderen, realiseer je dan dat deze aanpak je leert omgaan met dat gevoel en eraan voorbij te gaan.